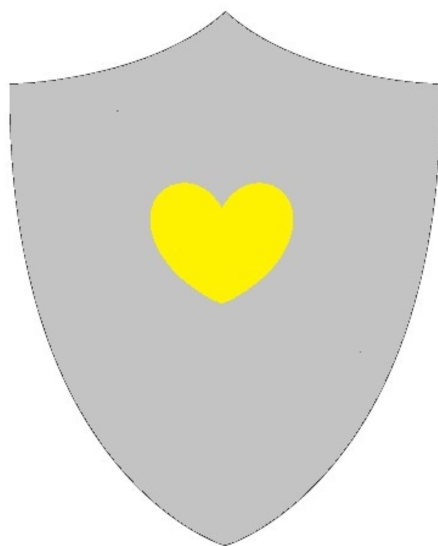
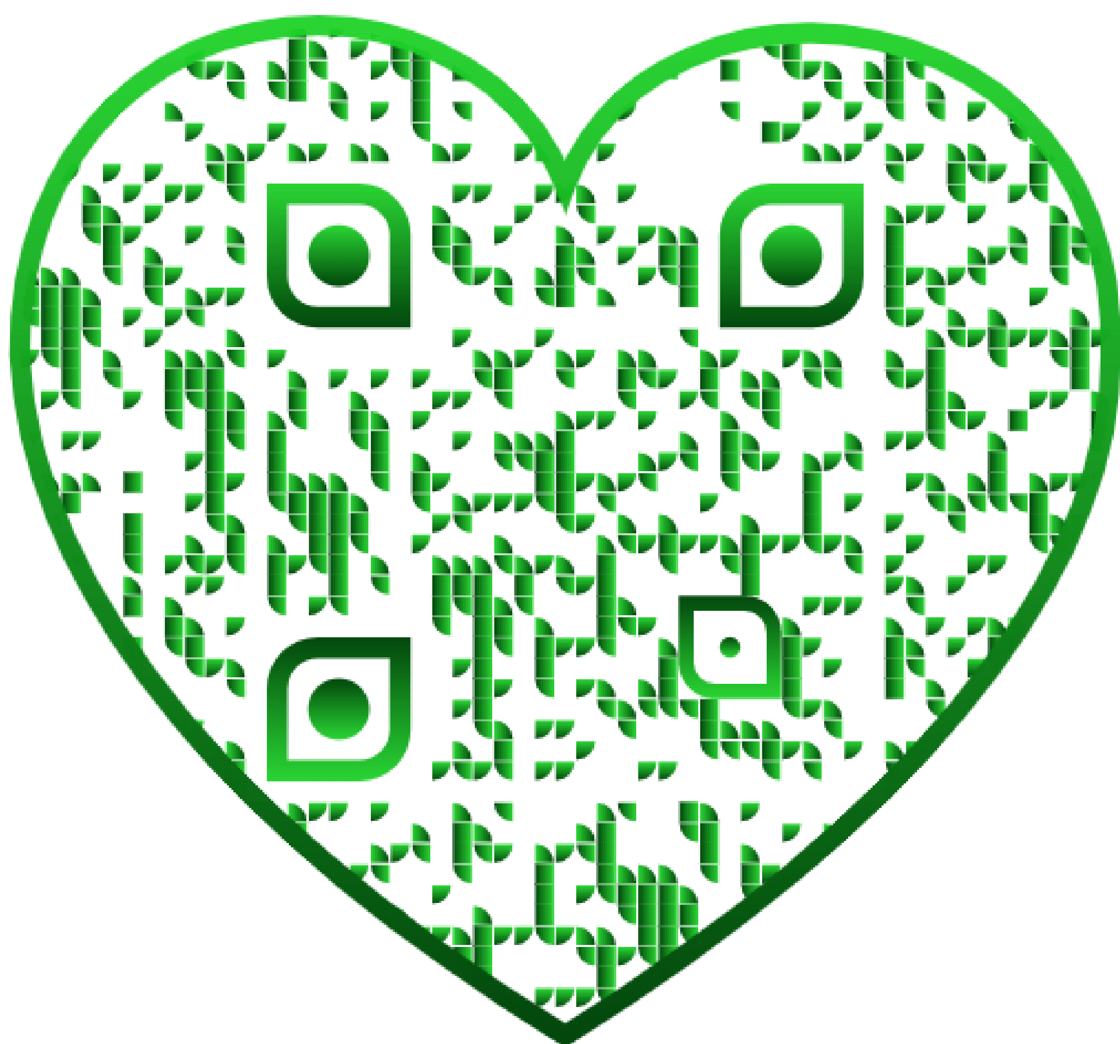
UM ESCUDO PARA PROTEGER VOCÊ



Corina Haaiga

O LIVRO PODEROSO CONTRA O

BULLYING



O Livro Poderoso Contra o Bullying

Um escudo para proteger você.

Corina Haaiga

Que bom que é você quem está
segurando esse livro.
Foi especialmente para você que eu o escrevi e,
certamente, você não sabe o quanto desejei que ele
chegasse em suas mãos o mais rápido possível!
Agora podemos conversar.
O livro será a ponte entre nós, e através dele, vamos passar juntos pelos problemas e desafios
que agora te deixam triste, com medo e sem vontade de seguir em frente.

Não sei se já te disseram isso, mas você é importante.

Talvez você se pergunte: “*Para quem?*”
Você é importante para o mundo,
e eu gostaria muito que você acreditasse em mim,
e não naqueles idiotas que dizem o
contrário só para te ferir.

Você é importante.

Como pode um livro ser poderoso?

Livros têm a capacidade de nos ensinar e fortalecer, de nos fazer sorrir, nos emocionar, e até mesmo de nos tirar de uma situação que parece sem solução. Por isso, escolhi o título **“Um Livro Poderoso Contra o Bullying”**, para que você saiba que existe solução para o que está te amedrontando e entristecendo neste momento. Eu não quero que em algum momento você pense que está sem saída, ou que não tem mais jeito, pois tem! É claro que você tem razão de duvidar, afinal as coisas podem estar bastante ruins agora, eu sei, mas demos as mãos assim que você escolheu este livro para ler, e eu não vou soltar até que você fique bem.

Um escudo para proteger você

Visualize um escudo. Um que seja forte e grande o bastante para não deixar que algo ou alguém te machuque. Pode ser um que você já tenha visto em filmes ou em quadrinhos, ou mesmo um novo, criado agora em sua mente e que seja só seu.

Visualizou?

Ótimo! Também visualizei um aqui, bem grande e resistente. Agora eu te pergunto: como usar um escudo? Será mesmo que é só colocar na frente do corpo e pronto? Será que só este movimento nos deixa protegidos de pessoas, coisas e palavras que possam nos machucar e fazer com que duvidemos de nós mesmos? O que você acha?

Precisamos entender também que é preciso ter força para segurar com firmeza o escudo...

Já sei o que está pensando... Você deve estar repetindo: “*Não tenho força*”, "*Não sou bom o bastante*" ou “*Sou fraco ou fraca demais para segurar um escudo para me proteger*”.

Vamos combinar de deixar tantos pensamentos ruins de lado por um instante; falaremos deles mais para frente, tudo bem?

Eu penso que ter um escudo é muito bom, desde que saibamos como usá-lo, certo? É por isso que acredito que este livro vai te dar força e te mostrar o quanto a nossa conversa aqui pode ajudar você a segurar com firmeza um escudo contra frases maldosas, contra pessoas violentas, contra apelidos tolos, e tudo o mais que esteja te agredindo, te deixando mal e sem esperança. Vamos pensar juntos em como podemos lidar com tudo o que está acontecendo agora, e encontrar uma solução.

O que é bullying, afinal?

Tanto já foi escrito sobre o bullying, e seria bom se não precisássemos emitir alertas o tempo todo sobre a prática. Infelizmente, os números nos mostram que temos um longo trabalho pela frente. Não tem nada de engraçado sobre bullying. Se uma brincadeira provoca dor, se machuca o outro, já não pode mais ser chamada de brincadeira porque é abuso, é violência. Não dá para enfeitar o bullying e dizer que é apenas *algo amistoso e saudável entre crianças e adolescentes, que "todo mundo já foi zoado", que recebeu um apelido e passou por isso numa boa*, entre outras frases que demonstram o total desconhecimento da verdadeira face da agressão física, verbal e psicológica que acontecem todos os dias em escolas ao redor do mundo, provocando estragos profundos e deixando marcas. Bullying é totalmente diferente de conflitos entre colegas, de debates e arrufos que colaboram com o crescimento pessoal e social do indivíduo. Vamos deixar mais claro:

O bullying é agressão repetida e intencional contra uma pessoa com a perversa intenção de humilhar e intimidar. É perseguição.

Lendo a frase acima, será que alguém seria capaz de dizer onde está a parte da brincadeira saudável? Onde está o ambiente amistoso?

Aposto que não... Precisamos parar de ter preguiça de pensar para entender e, assim, conseguir aprofundar o olhar para as crianças e adolescentes e enxergar de verdade o pesadelo que muitos estão vivendo todos os dias. Que talvez **você** esteja vivendo agora.

Resumindo: <u>Quando é brincadeira, todo mundo se diverte junto. Se tem alguém sendo machucado e desrespeitado repetidamente, é bullying.</u>

Medo

Uma palavra tão pequena e tão grande ao mesmo tempo, capaz de nos congelar, fazer suar frio, ter dores por todo o corpo, nos fazer chorar e querer desesperadamente fugir para bem longe. O medo é a avaliação do perigo, e serve para a nossa preservação. Mas, e quando o medo impede uma criança de querer ir para a escola? Quando o medo é tanto que faz um estudante adoecer? Quando um aluno tem medo de entrar na sala de aula, de descer para o recreio ou intervalos, de ir sozinho a pé para casa ou no ônibus escolar?

Você passa por isso? Sente medo de estar na escola? Se sim, eu quero te lembrar de que você não está mais só. Nós estamos juntos, construindo o escudo que você visualizou, lembra dele? Nunca mais eu quero que você pense que está só no mundo, que ninguém conhece a sua dor ou que você tem que lidar com ela em segredo.

Então, o que pode ser feito? Não há mágica. Há tentativas. O importante é não desistir, e colocar a boca no mundo, verbalizar.

Primeiro de tudo: contar aos pais. Ninguém precisa ou merece enfrentar sozinho a ignorância agressiva de um colega de escola, por isso, os pais são os melhores aliados que se pode ter na vida. Além disso, eles podem ter passado por situações similares, e talvez tenham bons conselhos para dar. Não fique em silêncio, não guarde todo esse lixo dentro de você. Conte o que está vivendo. Se achar muito difícil começar o assunto, escreva uma carta ou um bilhete e entregue para um adulto que você ama e confia. O medo fica maior quando não falamos sobre ele, a mente adoece e o corpo logo sente.

Silêncio

Os inúmeros relatos sobre o bullying mostram um comportamento comum em quase todos os casos: o **silêncio**. Crianças e adolescentes que sofreram agressões e humilhações em ambientes escolares preferiam não contar nada a respeito do que enfrentavam. Eles aguentavam sozinhos toda a humilhação, o medo e a violência, sem ter o apoio da família ou da escola, mergulhando cada vez mais numa quietude entristecida, se isolando de tudo e de todos, apresentando queda no rendimento escolar, e recolhimento.

Esse silêncio tem explicação.

Ninguém no mundo, e você pode procurar em qualquer lugar, quer ser visto como fraco. Ninguém quer que as próprias fraquezas apareçam, principalmente os garotos e garotas que infernizam a vida de um colega de classe. Para eles, é importante que todos os outros não vejam as falhas que eles têm, querem ser admirados e temidos, mesmo que para isso escolham mostrar o pior lado de suas personalidades ao torturarem psicologicamente outro ser humano.

Uma criança ou adolescente que sofre bullying sente muita vergonha, pois acha que tem culpa daquilo estar acontecendo, e por essa razão, ele se cala.

Para você, caso pense assim também, eu digo: **não sinta vergonha de nada**! A culpa não é sua. E **não fique em silêncio**, mesmo que haja ameaças de “piorar as coisas”, caso você conte para alguém. O bullying é atitude de covarde, e como todo covarde, há o medo de ser descoberto e punido. Se um colega de classe está te agredindo e ameaçando, conte aos seus pais. Sua mãe ou seu pai vai notar que você está muito calado, triste e revoltado, e vai querer saber o porquê. Aproveite a oportunidade e converse. Diga com todas as letras que tem um aluno (ou um grupo) dirigindo insultos, “piadas”, apelidos maldosos, agredindo e perseguindo você. Não se feche em silêncio, por favor. Ao se calar, você fica só e dá mais poder para continuarem te machucando. Lembre-se de que unidos ficamos mais fortes.

Por que eu?

Será que esta pergunta já passou pela sua cabeça? Será que você já procurou a razão de ser diariamente desrespeitado e humilhado na escola? De ser agredido, de ter apelidos cruéis? Se você for como eu, é certo que já fez todas essas perguntas um milhão de vezes. Aqui vai mais um pedaço do seu escudo de proteção: não perca tempo questionando as razões de nada disto, porque elas simplesmente não existem. Pelo menos, não da maneira que você poderia imaginar.

A pergunta não é "*por que eu mereço isto?*".

Você não merece, esta é a verdade! Não merece ser alvo do mau comportamento ou mau caráter de outra pessoa. Não merece não poder simplesmente ter um bom dia escolar, como sentar e prestar atenção na aula e socializar com colegas e professores.

Nunca pense que você merece sofrer violência de qualquer tipo. Nunca.

As perguntas talvez sejam: *será que os pais desses alunos agressores sabem o que eles fazem? Será que sentem vergonha de ter criado tão mal os filhos?Será que pensam onde erraram na responsabilidade de educar e dar limites?*

Você não é culpado pelo comportamento inadequado do outro.

Não deixe que te façam pensar que a culpa é da cor da pele, da sua altura, do seu peso, do seu sotaque, da sua origem, da sua religião, da sua personalidade, das suas habilidades, do seu talento especial, dos seus gostos, do seu cabelo, das suas roupas, de uma característica física, etc. Tudo isto é você, pertence a você.

E nada justifica a violência física, verbal, psicológica, e ou virtual contra você. Nada. Portanto não carregue uma culpa que não é sua.

Não tente agradar

Nós vivemos em comunidade, e precisamos do olhar do outro em nossas vidas. Queremos ser amados e admirados, ainda mais em tempos loucos de likes e curtidas. O medo de “flopar” parece ser uma característica de uma sociedade viciada em super exposição na busca por aplausos e aprovação. Por conta disto, “aparecer” se tornou palavra de ordem, sem que haja uma reflexão do preço que pode ser cobrado quando o aplauso vira uma fixação doentia. Não vou me alongar neste assunto; ele é muito interessante e importante para ser resumido. O que eu pretendo dizer com esta introdução é: não “pegue pilha” de querer agradar a qualquer custo, de se esforçar para ser aceito por qualquer grupinho que aparente ser o máximo, não ultrapasse os seus limites e valores pessoais em troca de aceitação. Você vai começar a se comparar, a se achar menos, a tentar a todo custo se modificar para encaixar num lugar que talvez não seja o seu.

A escola é um ótimo ambiente para socialização. É onde aprendemos sobre diferenças e tolerância para lidar com o outro, onde descobrimos aptidões esportivas e artísticas, etc. Mas o ambiente escolar também gera competição, e as comparações passam a ser quase obrigatórias. O cabelo de um, a roupa do outro, o celular, a mochila importada, o tênis do outro, tudo passa a ser observado e comparado. Basta que algo chame a atenção por ser diferente ou incomum aos olhos de quem vê para logo começarem a perseguir. O garoto que não gosta de esportes, que é tímido, a garota que tem um cabelo cacheado, que tem sotaque de outra cidade, que é uma estudante esforçada e competente, o tamanho de nariz ou de orelhas, jeito de andar e de se vestir, qualquer coisa pode virar alvo de intolerância, de insultos e humilhações. Lembra da tal culpa que você carrega em silêncio? Olha ela aqui de novo fazendo você se sentir errado e sem valor por não se encaixar no grupo A ou B... Não caia nesse jogo. Todos nós podemos sempre evoluir. A questão é que nem todos querem ou irão. Você é maior que qualquer régua de comparação criada por quem nada entende da beleza da vida.

Não tente agradar aos desagradáveis.

O que fazer com a dor?

Imagine algo bem grande, gigantesco mesmo. Imaginou? Agora tente colocar “isso” dentro de um potinho lindo. Você vai tentar, tentar e tentar, mas não conseguirá guardar nada do “gigantesco” no pote pequenininho. Não cabe, e por mais que você teime em querer colocar, vai sair pelas bordas, vai transbordar.

Assim é a dor causada pelo bullying. Você sofre muito, não conta para ninguém, e tenta guardá-la só para você para não preocupar os seus pais, ou por medo, ou pela certeza de que ninguém conseguirá ajudar, ou até mesmo pela falta de alguém de confiança. A dor, o tal algo gigantesco, não cabe em você, o pote lindinho. Ela vai transbordar, o que parece aliviar a pressão dentro do pote lindo, mas que por fora começa a ficar arranhado pela dor que transborda sem parar.

Um arranhão.

Dois arranhões.

Três. Quatro. Muitos.

Ninguém nota, e o potinho logo está todo arranhado.

A automutilação é a dor que transborda sem parar; o adolescente vai se machucar com qualquer objeto cortante, ou vai arrancar tufos de cabelo, e pode até mesmo se bater, a fim de que a dor emocional causada pelo bullying seja traduzida para algo mais compreensível para o entendimento dele. Depois, tudo ficará escondido embaixo de um moleton usado até mesmo em dias quentes.

Aqui eu repito a importância da conversa sem julgamentos, sem sermões. O adolescente não se corta porque gosta da dor, porque quer chamar atenção ou porque sente prazer. Ele se fere porque a dor não está cabendo mais, porque é complicado entendê-la. A dor física causada pelo *cutting* é mais simples de controlar, de enfrentar. Se você está se machucando, eu quero te dizer que a dor fica menor quando falamos sobre ela, quando buscamos ajuda e obtemos apoio familiar e terapêutico. A automutilação diminui à medida que as causas vão sendo debatidas e compreendidas, mesmo que a jornada seja longa.

Não se isole, não fique só, por favor.

Eu estou de mãos dadas com você.

Agir agora

Falar e ouvir. Estes dois verbos são fundamentais no combate ao bullying. Sem eles, não há saída, não há solução. É preciso sentar e conversar, você conta o que está acontecendo, e seus pais ouvem. O diálogo sincero entre filhos e pais é o melhor caminho.

Porém, vamos supor que você já tenha falado com eles e não tenha adiantado de nada... As agressões continuam e parecem estar piores. O que fazer? Seus pais devem procurar a direção da escola, explicar o que está acontecendo e exigir providências. Bullying não é mimimi, não é coisa de gente fraca. Às vezes, uma boa conversa entre alunos, pais e escola pode resolver a questão, especificamente quando o agressor não tem tendência a ser violento e está fazendo bullying circunstancial. Contudo, há casos mais graves, onde o agressor não conhece ou respeita quaisquer limites, e certamente não dará ouvidos ao diálogo. Em situações raras assim, ações punitivas jurídicas se fazem necessárias.

O mais importante de tudo é que você se sinta em segurança em todas as etapas de ação, e que sua vida escolar possa seguir em frente.

Se aparentemente tudo foi feito, seus pais conversaram com a direção, mas nada diminuiu o bullying, é hora da família começar seriamente a pensar em mudar você de escola. Quem gostaria de ficar num ambiente tóxico, onde parece não haver vontade ou capacidade de solucionar problemas?

Ninguém, não é mesmo?

Não vamos deixar para amanhã. Vamos dar início ao fim do bullying **hoje**!

Você

Se você tivesse que se descrever em poucas palavras, o que será que diria?

Diria coisas boas sobre si mesmo (a)? Seria gentil consigo, ou se agrediria verbalmente, usando adjetivos para se machucar como fazem na escola? Talvez você não esteja acostumado a ouvir palavras legais sobre si mesmo (a), apenas cobranças e palavras ruins o tempo todo. Eu quero te dizer uma coisa: seja a pessoa mais incrível com você, descubra e veja o seu lado bom e fortaleça-o todos os dias. Não caia na armadilha de se achar errado (a), de achar que não tem valor nenhum, que não é importante para ninguém, e que é invisível.

Eu vejo você. Eu acredito em você.

Olhe a sua volta. Consegue ver o quanto o mundo precisa urgente de pessoas legais como você? Precisa de gente que saiba amar, que tenha disposição para fazer alguma coisa para melhorar o mundo, para fazer a diferença! Você faz parte deste grupo de pessoas legais e capazes de transformar o mundo para melhor! Sem você, o time fica incompleto e menos capaz.

O seu talento, aquele que talvez nem mesmo você tenha percebido ainda que o tem, pode mudar a sua vida, e acrescentar mais beleza e alegria ao mundo. Você gosta de música? De um esporte específico? Gosta de desenhar mangás? De cantar? Gosta de escrever poesia? Gosta muito de ler? Gosta de teatro? De cinema? Descubra a sua paixão e canalize a sua energia para se tornar muito bom nela! Só podemos florescer quando somos semeados em locais propícios, por isso é tão importante acreditar em si, apostar em si!

Sei que você tem muitas dúvidas sobre o futuro, sobre o que fazer da vida, e qual caminho seguir. Sei também que você pode estar mal e sem conseguir ver algum futuro ou acreditar em si mesmo (a), mas não perca a esperança. Sempre há um caminho, sempre há uma saída.

Projeto Você Importa

Você já sabe o meu nome e também sabe que eu escrevi este livro para que você o lesse. O que talvez você não saiba é que eu sou fundadora do Projeto Você Importa, um movimento não governamental de apoio aos portadores de transtornos da mente, de prevenção do suicídio e da solidão.

Todos os dias, o Projeto Você Importa recebe mensagens de pessoas pedindo ajuda e orientação, pessoas que enfrentam diversos problemas, incluindo muito adolescentes que sofrem bullying, que se automutilam e que estão desesperançados. Alguns deles estão conosco há algum tempo e sempre retornam para conversar sobre como se sentem, para contar que estão em terapia e o quanto se sentem melhor.

É uma alegria quando ficamos sabendo que o escudo foi criado e que já começa a proteger uma pessoa que precisava muito ser ouvida e compreendida! É um passo pequeno e, ao mesmo tempo, uma vitória gigante!

O Projeto Você Importa está de portas abertas para você. Se você quiser conversar, se quiser contar o que você está vivendo e sentindo, entre em contato conosco por uma de nossas redes sociais. Não precisa saber exatamente o que dizer ou como dizer, combinado? É só chegar. Você é muito bem vindo (a)!

Facebook: Projeto Você Importa
Twitter: @voce_importa
Instagram: projetovoceimporta

Nós estamos ao seu lado.

O seu escudo

Talvez você tenha visualizado um escudo prateado, não sei... Ou um escudo de ferro pontiagudo, resistente a tudo que te deixa mal. Não tem problema. O mais importante é saber criar o seu escudo e aprender a mantê-lo sempre forte e pronto para te proteger. Todos nós somos capazes de criar e fortalecer o próprio escudo. O nome disso é autoestima. Ela funciona como o nosso espelho interno, e reflete a forma como nos enxergamos de verdade.

Quando a autoestima está baixa, a primeira coisa que acontece é duvidar de si mesmo, achar-se inadequado (a) em todas as situações e lugares. A autoestima baixa ativa o jogo de comparações que a todo o momento diz que não somos bons o bastante, que não merecemos ser felizes, que fazemos tudo errado, que ninguém gosta de nós, que merecemos tudo de ruim que acontecer, etc. Sem falar que a gente perde a capacidade de dizer "não", de marcar o nosso território por medo de desagradar aos outros. Viramos uma marionete que se move pela opinião e vontade do outro, nunca a nossa. Nos colocamos em último lugar, acreditando que tudo só dá certo na vida dos outros, repetindo sem parar que não temos valor, que não temos importância, que se é feio (a), alto (a) demais, baixo (a) demais, que tem o nariz errado, as orelhas erradas, o cabelo errado, o andar errado, a família errada, a casa errada, o sotaque errado, a religião errda, a cor de pele errada, a vida errada, de novo, de novo e de novo. Até que não reste mais força alguma dentro de nós, e que estejamos mais frágeis, mais vulneráveis e sem qualquer proteção de um escudo emocional. Tudo e todos podem nos machucar.

Quando a autoestima está elevada, acreditamos mais na nossa capacidade de realizar sonhos, temos confiança nos nossos atos e pensamentos, independente do julgamento alheio. A autoestima elevada nos faz acreditar em nós mesmos, que nos aceitemos como somos, não importando a opinião de quem não acrescenta nada de bom. A autoestima diz o quanto amamos a nós mesmos, o quanto somos importantes e amados, por isso ela age como um escudo durante toda a nossa vida.

Polir o seu escudo

Ao longo da vida, nos deparamos com muitos desafios. Uns pequenos, administráveis. Outros maiores e complicados. Não há um ser humano sobre a Terra que não tenha que encarar problemas. Não adianta você dizer "*Ah, mas ele é milionário*", "*Ah, mas ela é famosa*" para justificar qualquer opinião contrária. Todo ser humano enfrenta questões que entristecem, fazem chorar, faz sentir-se derrotado e perdido. Vamos fazer um pequeno exercício: você se lembra de notícias ruins sobre pessoas milionárias e famosas? Tenho certeza que sim, o que só reafirma o fato de que todo mundo tem problemas, independente de contas bancárias ou de seguidores no instagram. Estamos no mesmo barco, buscando realizações pessoais que nos deixem felizes; eu, você, a Demi Lovato, a Camila Cabello ou o Justin Bieber, o Luan Santana, o Shawn Mendes, e por aí vai. Todos têm que polir o escudo da autoestima para dar conta de sair da cama em cada manhã, para cumprir compromissos pessoais e sociais. Insegurança e dúvidas sempre estarão presentes, mas se o seu escudo estiver em boas condições, nada disso irá te paralisar.

Esqueça comparações que não levam a lugar algum, e afaste-se de pessoas que não querem a sua felicidade. Não siga uma "modinha" ruim apenas porque deseja obter aceitação dos outros. Confie mais na sua intuição e menos em comentários na internet. Tenha alguém em quem confiar, uma pessoa que te ama e que caminhe ao seu lado. Não se machuque verbalmente. Não se machuque fisicamente. Se errar, analise onde pode melhorar para a próxima vez, mas não fique remoendo a falha. Busque ajuda, sempre que achar que não aguenta o tranco. Experimente fazer terapia. Experimente bloquear perfis de odiadores nas redes sociais (eles só querem chamar atenção para a própria infelicidade), e principalmente, experimente ser você, pois não há outro igual no mundo.

Mantenha o seu escudo polido!

Enfrentando o bullying

Enfrentar as agressões repetitivas e intencionais em ambientes escolares é um dever de toda a sociedade, não somente um assunto entre pais e escolas. É um enorme desafio que não podemos mais adiar, já que colhemos os frutos amargos da falta de mais ações para tratar o tema e reduzir estatísticas. É inaceitável que a vida de qualquer criança, de qualquer adolescente fique refém da violência injustificável dentro das salas de aulas.

Diante disso, o Projeto Você Importa está coordenando a criação de uma grande mobilização pela saúde mental de alunos em qualquer idade, culminando com a criação de uma premiação para instituições de ensino que mais se envolverem no combate ao bullying durante o ano escolar, enaltecendo boas iniciativas e valorizando as melhores práticas.

Um bom ambiente inibe comportamentos que possam ferir e humilhar alguém, transformando a convivência social, promovendo a troca saudável de idéias e experiências de vida.

Estamos juntos!

Encontre o Projeto Você Importa

Twitter: @voce_importa

Facebook: Projeto Você Importa

Instagram: projetovoceimporta

Site: www.projetovoceimporta.com